



Pendekatan Rebt (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) Untuk Mengatasi Korban Kecemasan Bencana Alam

Maria Ulfah¹, Martia Febriani², Bramana Nanditya Putra³, Dina Ervina⁴

^{1, 2, 3, 4} Institut Agama Islam Al-Azhaar Lubuklinggau

^{1, 2, 3, 4} bramana@iai-al-azhaar.ac.id

Abstract: *Natural disasters are events whose arrival is not expected, beside causing material losses disasters also cause non-material losses. Natural disasters can cause damage, psychological disorders, and loss of human life. One of the psychologicsl impacts on victims of natural disasters is anxiety. Anxiety is a feeling of someone who feels afraid or losess elf-confidence whose origin is unclear. Symptoms of anxiety in victims include feeling anxious, worried, feeling bad, afraid, uneasy, feeling tense, anxious, easily startled, afraid of being alone, disturbed sleep patterns to nightmares.in this phenomenon, efforts are needed to overcome anxiety by providing counseling services. In providing counseling services, an approach is needed that can help overcome anxiety in victims. The approach use is the REBT (Rational Emotive Behaviour Therphy) approach, wich is an approach used to help someone change irrational beliefs into rational beliefs and improve the function emotions and behaviour.*

Keyword: *Rational Emotive, Behaviout Therapy*

Abstrak: *Bencana alam merupakan peristiwa yang kedatangannya tidak diharapkan, selain menimbulkan kerugian material bencana juga menimbulkan kerugian non material. Bencana alam dapat menyebabkan kerusakan, gangguan psikologis, dan hilangnya nyawa manusia. Salah satu dampak psikologis bagi korban bencana alam adalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan seseorang yang merasa takut atau kehilangan kepercayaan rasa percaya diri yang tidak jelas asal usulnya. Gejala kecemasan pada korban antara lain merasa cemas, khawatir, merasa tidak enak, takut, gelisah, merasa tegang, cemas, mudah kaget, takut sendirian, pola tidur terganggu hingga mimpi buruk. Pada fenomena tersebut diperlukan upaya untuk mengatasi kecemasan dengan memberikan layanan konseling. Dalam memberikan layanan konseling diperlukan pendekatan yang dapat membantu mengatasi kecemasan pada korban, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan REBT (Ratinal Emotive Behaviour Theraphy), yaitu pendekatan yang digunakan untuk membantu seseorang mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional serta meningkatkan fungsi emosi dan perilakunya.*

Kata Kunci: *Rational Emotive, Behaviout Therapy*

PENDAHULUAN

Setiap tahunnya disetiap daerah mengalami bencana alam, bencana alam ada peristiwa yang menyebabkan kerugian yang sangat banyak, baik segi material dan non material. Selain menyebabkan kerugian kehilangan barang berharga dan tempat tinggal, bencana juga menyebabkan kematian hingga gangguan mental pada korban yang bedampak bencana. Setiap tahunnya terjadi berbagai macam bencana alam seperti banjir, gempa bumi, tanah longsor, gunung meletus, hingga tsunami yang menyebabkan banyaknya korban bencana. Bencana alam yang terjadi dengan tidak terduga menyebabkan trauma tersendiri bagi korbannya, kecemasan akan kejadian yang sama akan terulang kembali menyebabkan korban menjadi kesulitan untuk menjalankan kehidupan sehari-hari seperti biasanya.

Kecemasan adalah perasaan seseorang yang merasa gelisah, takut, khawatir, tidak tenang, berprasangka buruk, hingga mengalami gangguan tidur dan bermimpi buruk. Kecemasan pada korban bencana alam terjadi dikarenakan korban yang mengalami ketakutan akan kejadian yang menimpahnya akan kembali terjadi pada dirinya. Korban yang melihat kejadian kerusakan hingga kehilangan anggota keluarga menyebabkan perubahan cara berpikir korban, korban akan berpikiran secara negatif terhadap beberapa hal misalnya suara keras, angin, getaran, air dalam jumlah banyak, dan berbagai hal lainnya. Rasa cemas ini menyebabkan korban berpikir secara irrasional yang akan mengganggu cara korban dalam merespon emosi dan prilakunya yang akan menghambat korban.

Dalam hal ini upaya yang dilakukan untuk korban kecemasan bencana alam adalah dengan memberikan bimbingan. Dalam bimbingan konseling, dapat dilakukan dengan salah satu pendekatan yakni dengan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*). Pendekatan REBT dipelopori oleh psikolog klinik ahli psikoanalisis yang bernama Albert Ellis sekitar tahun 1950. Pandangan Pendekatan REBT bahwa permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan, bagaimana ia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya hingga mempengaruhi perasaan dan perilakunya. Konsep kunci Teori Ellis adalah ABC model yaitu *Activating Event (A)*, *Beliefs (B)*, *Emosional Consequence (C)*. *Activating event* adalah kejadian yang aktual yang dialami oleh individu, *Beliefs* adalah keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa, dan *Emosional Consequence* adalah reaksi emosional individu baik berupa rasional maupun irrasional. Tujuan utama REBT yakni memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi yang optimal.

Teknik-teknik dalam pendekatan REBT antara lain adalah sebagai berikut: 1. Teknik-teknik Kognitif, teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir seseorang yang irrasional menjadi berpikir yang rasional. Teknik kognitif dilakukan dengan beberapa cara, antara lain: a. *Disputing irrational beliefs* adalah metode yang secara aktif mempersoalkan keyakinan tidak rasional dan mengajari mengatasi tantangan pikiran irrasional tersebut, b. *Doing cognitive homework* adalah membuat pekerjaan rumah berupa daftar masalah, mencari keyakinan muthlak, dan mempertanyakan keyakinannya, c. *Changing one's language* adalah mengubah bahasa yang tidak tepat yang menjadi penyebab kesalahan berpikir korban. 2. Teknik Emotif, digunakan untuk mengubah fokus perhatian dari mengidentifikasi

keyakinan irrasional mengarah pada memfasilitasi lebih lanjut dan perunahan positif dalam berpikir yang telah diperoleh didslam teknik kognitif, beberapa cara yang dilakukan di dalam teknik emotif yakni: a. *Rational emotive imagery*, adalah membayangkan kejadian yang terjadi pada korban, hal ini untuk melatih mental yang dirancang untuk membangun pola emosi baru, b. *Role playing*, bermain peran dengan komponen emosi dan perilaku korban memfokuskan pada keyakinan yang tidak rasional yang berhubungan dengan perasaan yang tidka menyenangkan diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional. 3. Teknik behavioristik, teknik perilaku digunakan untuk mendukung pencapaian kognitif yang dibuat melalui pertentangan dan pergantian keyakinan irasional. a. *Reinforcement*, digunakan untuk mendorong/mengarahkan perilaku yang lebih rasional dan logis dalam memberikan *reward* ataupun *punishment*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti menjadi subjek dan klien sebagai objeknya.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini penggunaan pendekatan REBT pada salah satu korban bencana alam gempa bumi yang berinisial "JM". "JM" mengalami kejadian gempa bumi secara langsung, dimana pada kejadian tersebut "JM" hampir tertimpa reruntuhan bangunan rumahnya yang menyebabkan "JM" menjadi takut akan bangunan yang memiliki ukuran besar dan tinggi. Ketika "JM" melihat bangunan yang berukuran besar dan tinggi ia akan berpikir bahwa bangunan tersebut akan menimpa dirinya ketika ia melewatinya. Kecemasan ini menyebabkan "JM" kesulitan untuk berpergian terutama tempat tinggal yang terletak diperkota-an yang memiliki banyak bangunan yang berukuran besar dan tinggi. Kecemasan yang dialami "JM" ini ia akan merasa terancam, gelisah, berkeringat dingin, dan kehilangan arah.

Pada kasus yang dialami oleh "JM" ini pada pendekatan REBT menggunakan layanan konseling individu dengan beberapa teknik yakni dalam teknik kognitif menggunakan cara *disputing irrational beliefs*, kemudian pada teknik emotif dapat menggunakan cara *Rational Emotive Imagery*, dan teknik behavioristik penggunaan dengan cara *Behaviour disputation*.

Pada tahapan konselin individu pertama "JM" diminta untuk menyatakan leyakinannya terhadap kecemasan yang dialaminya, pada hal ini "JM" menjelaskan bahwa ia memiliki kecemasan pada bangunan yang berukuran besar dan tinggi. dalam kejadian ini bila "JM" melewati bangunan yang berukuran besar dan tinggi ia akan cemas dan berkeringat dingin, dan kemuadian ia akan kehilangan arah.

Dalam hal ini pemberian teknik pada "JM" mengajak ia untuk berpikir lebih dalam mengenai kecemasan yang ia alami, dalam hal ini tindakan yang harus dilakukan oleh "JM" adalah bersikap tenang, dalam hal ini juga memberikan pandangan bahwa bangunan yang berukuran besar dan tinggi merupakan bangunan yang kokoh tanpa adanya pemicu apapun tak akan menimpah dirinya, dengan keyakinan demikian "JM" setiap melewati bangunan yang berukuran besar dan tinggi akan tetap merasa aman. Dan hal yang harus dilakukan oleh "JM" adalah bersikap tenang tiap melewati bangunan yang memicu kecemasan ia kembali lagi.

KESIMPULAN

Kecemasan yang terjadi pada "JM" dikarenakan trauma terhadap bencana alam yang menimpah dirinya, dimana dirinya yang nyaris tertimpa reruntuhan bangunan, membuat "JM" memiliki kecemasan setiap ia melihat bangunan yang berukuran besar dan tinggi, "JM" merasa cemas dikarenakan takut bila ia melihat bangunan tersebut hingga ia akan merasa gelisah, berkeringat hingga kelihangan arah. Apa yang dicemaskan oleh "JM" adalah ia yang merasa baha bangunan itu akan jatuh dan menimpah dirinya. Dengan pemberian layanan dengan pendekatan REBT "JM" diminta untuk mempertanyakan tentang keyakinan ia kemudian "JM" diberikan pandangan baru mengenai kecemasannya terhadap bangunan yang berukuran besar. Hal yang dilakukan oleh "JM" ketika melihat gedung berukuran besar dan tinggi adalah bersikap tenang.

REFERENSI

- Darmayanti, Dini., dan Fuad Nashori, *Efektivitas Rasional Emotive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Wanita Yang Menderita Kista Ovarium*. Proyeksi, 16 (1), 1-14, 2011
- Racmayanie, Ririanti., Akhmad Sugianto., dan Selamat Riyadi, *Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Pasca Bencana Banjir di Kecamatan Hantakan*. (Laporan Akhir, Universitas Lampung Mangkurat), 2021.
- Susanti, Erma, *Upaya Mengatasi Trauma Korban Bencana Alam Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behaviour Therapy*. Skripsi Sarjana, Universitas Muria Kudus, 2014.